

Averigua si tu dolor es por el síndrome de colon irritable

El dolor de barriga, la diarrea o el estreñimiento no son las únicas señales del síndrome de intestino irritable. Averigua si podrías estar sufriendolo



Si hace meses que sufres dolor de barriga y, paralelamente padeces alteraciones del tránsito intestinal –diarrea o estreñimiento–, **podrías sufrir síndrome del intestino irritable (SII)**, también conocido como síndrome de colon irritable.

Se calcula que el trastorno afecta al 7% de los españoles y, si no se tratan sus síntomas, **puede resultar muy incómodo e incapacitante**.

El primer paso para solucionar el problema es identificarlo y, aunque **el diagnóstico no es fácil**, fijarse en los detalles y explicárselo al médico facilita este camino.

QUÉ HAY TRAS EL SÍNDROME DE COLON IRRITABLE

Hace unos años las personas que acudían a la consulta con síntomas de síndrome de intestino irritable solían salir de ella sin un diagnóstico. Es más, **muchas veces se sentían incomprendidas** al recibir una respuesta drástica: “usted no tiene nada”.

Afortunadamente hoy los médicos tienen muy presente la existencia de este trastorno. **Si le explicas con detalle lo que te ocurre**, es mucho más fácil que descarte o diagnostique (si es el caso) esta alteración.

Todavía hoy **se desconoce la causa** exacta de este síndrome, aunque **existen diferentes teorías** que intentan explicarlo.

- **Sus posibles orígenes.** Los médicos sugieren que puede surgir por las contracciones anómalas intestinales que se dan tras sufrir una gastroenteritis moderada o grave, que **el estrés o la ansiedad pueden facilitarlos**, y que las intolerancias alimentarias juegan un papel importante en su desarrollo.
- **También puede influir.** Se cree que las personas que lo sufren tienen una mayor **sensibilidad visceral**, lo que significa que sienten más dolor en la zona al menor estímulo: por ejemplo, con los **gases o los movimientos naturales** del colon.

Incluso unos simples gases pueden provocar dolor intenso

- **Se sigue investigando.** *“Probablemente el origen sea multifactorial como consecuencia de una combinación de estas y otras causas desconocidas aún”, explica para Saber Vivir la Dra. Susana Jiménez Contreras, portavoz de la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#).*

LAS SEÑALES DE UN INTESTINO IRRITADO

El médico es el único que puede diagnosticar el problema, aunque algunos indicios pueden hacernos sospechar de ello.

*“El síntoma principal de esta alteración es el **dolor abdominal junto con cambios en el hábito intestinal**, tanto diarrea como estreñimiento o la alternancia de ambos”, explica la Dra. Susana Jiménez.*

Sin embargo, no siempre un dolor abdominal y los cambios en el tránsito intestinal responden a este síndrome. Se deben cumplir otras condiciones:

- **Las molestias deben estar presentes desde hace al menos 6 meses.** Y no solo eso, se considera SII si los cambios en la frecuencia o consistencia de las deposiciones ocurren al menos 3 días al mes durante un mínimo de 3 meses. Eso significa que una alteración temporal intestinal acompañada de dolor no puede catalogarse como síndrome del intestino irritable.

No hay que confundirlo con un trastorno gástrico temporal

- **Siempre los dos síntomas juntos.** El dolor abdominal y los cambios intestinales siempre deben presentarse conjuntamente. Si solo hay dolor o únicamente se sufre diarrea o estreñimiento crónico hay que buscar otra causa.

OTROS SÍNTOMAS RELACIONADOS

El hecho de sufrir **otras alteraciones** (junto al dolor abdominal y los desajustes del ritmo intestinal), puede ser clave para saber si se padece síndrome del intestino irritable.

¿Te despiertas con sensación de no haber descansado?

Es habitual que las personas con SII sufran algún tipo de insomnio: suelen, por ejemplo, despertarse muchas veces por la noche. Habitualmente perciben que no han descansado bien cuando se levantan.

- **Por qué ocurre.** El colon tienen su propio reloj biológico (por eso es más frecuente ir al baño durante las 6 primeras horas del día) y se sospecha que el desajuste de ese reloj biológico –causado por un mal dormir o por trabajar en turnos de noche– puede empeorar los síntomas intestinales.

¿Padeces dolor crónico o depresión?

Se ha estudiado bien la relación entre el **dolor crónico y los trastornos del ánimo** y el desarrollo el síndrome del intestino irritable.

De hecho, no es extraño que las primeras señales de esta alteración sobrevengan **tras sufrir un acontecimiento grave en la vida**, según un informe realizado por el Dr. Fermín Mearin, Especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico Teknon.

- **Por qué ocurre.** Los expertos sostienen que la **ansiedad y la depresión empeoran la percepción** de los síntomas que provoca esta enfermedad intestinal.

¿Tienes reflujo gástrico o dispepsia?

Entonces tu posibilidad de sufrir síndrome del intestino irritable es mayor. Los estudios han demostrado que **la probabilidad** de que una persona con síndrome de intestino irritable sufra además este tipo de afecciones **puede superar el 40%**.

- **Por qué ocurre.** Se sospecha que el origen de ambas afecciones puede ser común. Pero es importante no confundir la dispepsia, el reflujo o la acidez con el SII.

EL TRATAMIENTO PARA ESTA ENFERMEDAD

No existe un **tratamiento** concreto que cure el síndrome del intestino irritable, aunque **sí es posible aliviar los síntomas** que provoca. Pero no cometes el error de seguir la misma estrategia que te ha contado un conocido que también lo sufre.

- **Investiga qué alimentos te sientan mal.** Para evitar este síndrome es fundamental llevar una **dieta equilibrada y basada en cocciones sencillas**. Sin embargo, también conviene identificar los **alimentos que sientan peor** y evitarlos, y en **cada persona pueden ser distintos**. Pueden ser los precursores del problema los alimentos flatulentos, los que tienen mucha fibra, o el café y el alcohol...

- **No tomes fármacos por tu cuenta.** Hay que tener en cuenta que son **medicamentos que alivian los síntomas**, ya que no existe un tratamiento curativo. Por ello hay que ser cauto, tal como advierte la Dra. Susana Jiménez: *“En función de los síntomas, el médico prescribe **fármacos de forma individualizada**, ya que no todos funcionan en todos los pacientes, ni aunque tengan síntomas similares”.*